

Washington State Department of Health ਦੇ ਵੱਲੋਂ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢਕਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਨਿਰਦੇਸ਼

ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਸਟੇਟ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਫੈਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਲੋਗ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਵੀ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ ਜਾਂ ਉਹ ਇਹ ਨਾ ਜਾਣਦੇ ਹੋਣ ਕਿ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਹਨ।

Washington State Department of Health (ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਰਾਜ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ) ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਪਬਲਿਕ ਵਿੱਚ ਉਸ ਸਮੇਂ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢਕਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਪਹਿਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਛੇ ਫੁੱਟ (ਜਾਂ ਦੋ ਮੀਟਰ) ਦੀ ਦੂਰੀ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਨਡੋਰ ਸਾਵਰਜਨਿਕ ਸਥਾਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਗ੍ਰੋਸਰੀ ਸਟੋਰ, ਫਾਰਮੈਸੀ ਸਟੋਰ, ਸਿਹਤ ਕਲੀਨਿਕ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢਕਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਹੋਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਛੇ ਫੁੱਟ (ਜਾਂ ਦੋ ਮੀਟਰ) ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਹਰ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢਕਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

[Centers for Disease Control and Prevention \(CDC, ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਬਚਾਅ ਕੇਂਦਰ\)](#) ਵੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਤੋਂ ਬਣੀ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢਕਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢਕਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਹੋਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਫੈਲਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢਕਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਸਿਰਫ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢਕਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਹੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਰੋਕਦੀ। ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢਕਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਪਹਿਣ ਕੇ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਸਦੱਸਾਂ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਛੇ ਫੁੱਟ (ਜਾਂ ਦੋ ਮੀਟਰ) ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਹਿਦਾਇਤਾਂ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦੇ ਲਈ:

- ਪਬਲਿਕ ਵਿੱਚ ਕੱਪੜੇ ਤੋਂ ਬਣੀ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢਕਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਪਹਿਣੋ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ
- ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ, ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ
- ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢਕਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਪਾਉਣ, ਉਤਾਰਣ ਜਾਂ ਠੀਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਸਦੱਸਾਂ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਛੇ ਫੁੱਟ (ਜਾਂ ਦੋ ਮੀਟਰ) ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਏ ਰੱਖੋ
- ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ ਜੋ ਬਿਮਾਰ ਹਨ
- ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਘਰ ਰਹੋ

ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

ਕੱਪੜੇ ਤੋਂ ਬਣੀ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢਕਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਕੀ ਹੈ?

ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢਕਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਇੱਕ ਫੈਬਰਿਕ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੇਠਾਂ ਵਰਗੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਇੱਕ ਸਿਲਾਈ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਬੰਨ੍ਹਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਹੇਰਾਂ ਪੱਟੀਆਂ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਜੋ ਸਿਰ ਅਤੇ ਕੰਨਾਂ ਨੂੰ ਢਕਦਾ ਹੈ
- ਕਈ ਪਰਤਾਂ ਦੀ ਫੈਬਰਿਕ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਿਰ ਦੇ ਚਾਰੋਂ ਤਰਫ਼ ਬੰਨ੍ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਕੋਟਨ, ਫਲੀਸ, ਜਾਂ ਲਿਨਨ ਵਰਗੀ ਕਈ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਣੀ ਹੋਈ
- ਫੈਕਟਰੀ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਣੀ ਹੋਈ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਆਪਣੀ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢਕਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ (ਮਾਸਕ) ਦੀ ਸਿਲਾਈ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਦੇਖੋ: [ਫੇਸ ਮਾਸਕ ਦੀ ਸਿਲਾਈ ਕਰਨ ਦਾ ਢੰਗ](#)

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢਕਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇ ਲਈ N95 ਰੈਸਪੀਰੇਟਰਾਂ ਜਾਂ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਫਸਟ ਰਿਸਪੋਂਡਰਾਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢਕਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਕੱਪੜੇ ਤੋਂ ਬਣੀ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢਕਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਬੋਲਣ, ਖੰਘਣ, ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢਕਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਭਾਂਵੇ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਕਿਸ-ਕਿਸ ਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਤੋਂ ਬਣੀ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢਕਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਲਗਭਗ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢਕਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਨਡੋਰ ਸਾਰਵਜਨਿਕ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢਕਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਪਾਓ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਖਾ ਨਹੀਂ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਵੀ ਪਾਓ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਹੋਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਛੇ ਫੁੱਟ (ਜਾਂ 2 ਮੀਟਰ) ਦੀ ਦੂਰੀ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ।

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢਕਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ:

- ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਕਲਾੰਗਤਾ ਹੈ:
 - ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਢਕਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਪਾਉਣ ਜਾਂ ਉਤਾਰਨ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ
 - ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢਕਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਪਾਏ ਵਕਤ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ ਆਉਂਦੀ ਹੈ
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ, ਕਨੂੰਨੀ, ਜਾਂ ਵਿਹਾਰਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢਕਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ

ਮੈਨੂੰ ਕਦੋਂ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢਕਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਨਡੋਰ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢਕਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਸਦੱਸਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਵੋ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੱਪੜੇ ਤੋਂ ਬਣੀ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢਕਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਪਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢਕਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਜੇਬ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਹੋਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਕੱਪੜੇ ਤੋਂ ਬਣੀ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢਕਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?

ਆਪਣੀ ਕੱਪੜੇ ਤੋਂ ਬਣੀ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢਕਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਵਾਰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਧੋਵੋ, ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ। ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢਕਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਡ੍ਰਾਇਰ ਦੀ ਉੱਚ ਹੀਟ ਸੈਟਿੰਗ 'ਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਖਾਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਡ੍ਰਾਇਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋਣ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢਕਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਸੁਖਾਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢਕਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਧੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਦੀ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ, ਇਸ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ।

ਉਸ ਕੱਪੜੇ ਤੋਂ ਬਣੀ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢਕਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ:

- ਜੇ ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ
- ਜੇ ਹੁਣ ਢਿੱਲੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਟਿਕਦੀ ਹੈ
- ਜਿਸ ਦੀ ਬੰਨ੍ਹਣ ਵਾਲੀ ਪੱਟੀ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਪੱਟੀਆਂ ਖਰਾਬ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫੈਬਰਿਕ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀਆਂ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਜੇ ਫੱਟ ਗਈਆਂ ਹਨ

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤ

- [WA State Department of Health 2019 ਨੇਵਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੀ ਮਾਹਮਾਰੀ \(ਕੋਵਿਡ-19\)](#)
- [WA ਸਟੇਟ ਦੀ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ \(ਕੋਵਿਡ-19\)](#)
- [ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਜਾਂ ਜਿਲੇ ਨੂੰ ਖੋਜੋ \(ਸਿਰਫ ਅੰਗ੍ਰੇਜੀ\)](#)
- [CDC ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ \(ਕੋਵਿਡ-19\) \(ਕੁਝ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ\)](#)
- [ਕੋਵਿਡ-19 ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਲਈ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਬਣੀ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢਕਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ \(CDC\) \(ਕੁਝ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ\)](#)
- [ਇੱਕ ਐਕਸੈਸੀਬਲ, ਬਹਿਰੇ-ਅਨੁਕੂਲ ਫੇਸ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਢੰਗ \(HSDC\) \(ਸਿਰਫ ਅੰਗ੍ਰੇਜੀ\)](#)

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਵੀ ਸਵਾਲ ਹਨ? ਸਾਡੀ ਹੋਟਲਾਈਨ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ: **1-800-525-0127**. ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਲਈ, # ਨੂੰ ਦਬਾਓ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਜਵਾਬ ਦੇਣ, ਤਾਂ **ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਨਾਮ ਦੱਸੋ**। (ਸਵੇਰੇ 6 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ ਦੇ 10 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ) ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ, ਕੋਵਿਡ-19 ਜਾਂਚ ਜਾਂ ਜਾਂਚ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਫਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਇਹ ਡਾਕਿਊਮੈਂਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ, 1-800-525-0127 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਜਾਂ ਘੱਟ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਗਾਹਕ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 711 ([Washington Relay](#)) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ civil.rights@doh.wa.gov 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਭੇਜੋ।